

TINJAUAN AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK ANAK SUNGAI PISANG

Widodo Candra¹ *, Endang Sepdanius², Anton Komaini³, Alimuddin⁴, Iit Selviani⁵

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

⁵Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

* Coressponding Author. E-mail: Widodochandra2405@gmail.com

Received: 2 Maret artikel dikirim; Revised: 10 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

Abstrak: Penelitian ini berawal dari belum diketahui aktivitas fisik dan kapasitas olahraga anak sungai pisang, dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik dan kapasitas olahraga anak sungai pisang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak dari Desa Sungai Pisang, Kecamatan Bungus Teluk Kabung, Kota Padang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling untuk mengidentifikasi 20 anak usia 9-12 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes tembak, sprint 4 detik, passing over walls, lompat jauh unprefix, dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa persentase. Hasil yang diperoleh dari analisis data adalah sebagai berikut: 1) Keterampilan motorik 20 anak, 1 anak sangat baik, 8 anak sangat baik, 9 anak sedang, 1 anak sangat kurang, dan 1 anak sangat kurang. Kategori. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan kemampuan motorik anak Sungai Pisang berada dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kemampuan Motorik

Abstract: This research started from the unknown physical activity and motor skills of banana creeks. The purpose of this study was to determine the physical activity and motor skills of banana creeks. This type of research is descriptive. The population in this study were children from Sungai Pisang Village, Bungus Teluk Kabung District, Padang City. Sampling using purposive sampling technique, which determines children aged 9-12 years, totaling 20 people. Data collection techniques were carried out by throwing a basketball test, 4 second sprint, passing the ball to the wall, long jump without a prefix and interviews. The data analysis technique used descriptive statistics in the form of percentages. From the data analysis, the following results were obtained: 1) the motor skills of 20 children, 1 child in the very good category, 8 in the good category, 9 in the moderate category, 1 in the poor category, 1 in the very poor category. Based on the results of the study, it can be concluded that the motor skills of Sungai Pisang children are in the medium category.

Keywords: Physical Activity, Motor Ability

PENDAHULUAN

Kelompok Anak sungai pisang merupakan kelompok belajar non formal dan juga kelompok bermain yang dibentuk oleh masyarakat masyarakat Sungai Pisang. Pendidikan nonformal tercantum pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Bab 1 pasal 1 ayat 12 yang menjelaskan bahwa "pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang". Kelompok Sungai pisang merupakan kelompok belajar dan bermain bagi anak-anak di daerah sungai pinang yang sebagian besar merupakan anak dari nelayan. Usia anak-anak yang tergabung di dalam kelompok anak Sungai Pisang berkisar antara 5 sampai 13 tahun.

Menurut Sholihin dan Sugiarto (2015:35) aktivitas fisik merupakan aktivitas yang melibatkan anggota tubuh yang dilakukan oleh anggota tubuh khususnya otot dan sistem penunjang yang lain dan membutuhkan energi. Jika tidak ada aktivitas fisik yang dilakukan, maka akan beresiko menyebabkan tubuh lemah dan dapat mengakibatkan penyakit kronis dan dapat mengakibatkan kematian (WHO, 2010).

Pada usia anak-anak disebut sebagai masa kreatif dan aktif, yaitu pada masa dimana anak mencari tau dan menjadi aktif dalam melakukan sesuatu hal. Disamping itu jika dilihat dari pertumbuhan dan perkembangan anak, akan memunculkan minat dan bakat yang akan menjadi acuan untuk membentuk anak menuju lebih baik lagi. Hal ini juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan lingkungan baik di rumah maupun di sekolah dan dimana tempat anak berada.

Berdasarkan pendapat di atas maka aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi seorang anak, aktivitas fisik bermanfaat untuk melatih kemampuan gerak anak, pertumbuhan dan meningkatkan imun tubuh agar terhindar dari penyakit kronis. Aktivitas fisik seorang anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain lingkungan dan kebiasaan di rumah. Lingkungan yang baik akan memicu aktivitas fisik anak dan mempengaruhi kemampuan motoriknya. Aktivitas fisik yang dimaksud antara lain adalah bermain, belajar. Bermain bagi anak sangat bermanfaat, selain untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan motorik anak, bermain juga dapat menjadi wadah untuk anak belajar.

Menurut Muthohir (2003:31) pertumbuhan anak menghasilkan perubahan kuantitatif dalam ukuran tubuh, sedangkan perkembangan menggambarkan perubahan fungsi. Perkembangan motorik mencerminkan perubahan dalam diri anak saat ia berinteraksi secara efektif dengan lingkungan yang menantang. Hal ini tergambar jelas dalam pandangan. Pertumbuhan motorik mencerminkan perubahan pada anak baik itu secara fisik maupun kepeirbadian anak dan cara berinteraksi terhadap lingkungan. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa perubahan motorik anak mencerminkan keterampilan baru yang dimiliki anak, karena pada saat tersebut gerakan yang dilakukan anak bersifat refleksif dan ada juga gerakan yang dilakukan anak menirukan tingkah laku orang dewasa.

Pentingnya keterampilan motorik bagi anak-anak adalah untuk membuatnya lebih mudah dilakukan. Artinya, keterampilan motorik adalah kualitas kemampuan seseorang untuk melakukan suatu keterampilan motorik dengan lebih mudah. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa anak dengan kemampuan motorik yang tinggi dapat dengan mudah melakukan atau menyelesaikan gerakan.

Karena ada tiga gerakan dasar motorik dalam keterampilan motorik, yaitu 1) gerakan motorik yaitu menggerakkan badan dari satu tempat ke tempat lain atau mengangkat badan, seperti mengetahui dan mengetahui, keterampilan motorik lainnya adalah berlari, memantau, seperti kuda. Lompat, geser, dan lari (kecepatan) yang sama. 2) Gerakan dilakukan di tempat, dan tidak ada cukup ruang untuk gerakan. Kemampuan non-motorik termasuk termasuk dan peregangan, mendorong dan menarik, pemandangan indah, dan memantul. 3) Operator sambil memegang berbagai benda. Kemampuan moroeik manipulatif melibatkan lebih banyak anggota gerak yaitu tangan dan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga dapat digunakan. Manipulasi objek atau benda lebih untuk meningkatkan koordinasi mata dengan tangan, tangan dengan mata. Manipulasi bisa berupa mendorong, menangkap benda sangat perlu diajarkan menggunakan alat seperti bola dengan gerakan memantul dan menggiring.

Peneliti di Sungai Pisang Kota Padang menemukan bahwa anak-anak di Sungai Pisang Kota Padang belum memiliki keterampilan melakukan gerakan yang benar, seperti melempar dan menangkap bola dengan baik. Karena gerakan motorik yang benar-benar harus bekerja dengan suatu tugas, karena banyak anak yang dapat melakukan pola gerakan dasar, tetapi keterampilannya berbeda-beda. Motor dapat digambarkan dengan kata-kata seperti otomatis, cepat dan akurat, atau dengan kata lain, penekanannya adalah pada akurasi dan tekad. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa pola gerak bersifat umum, dan gerak merupakan gerak yang lebih khusus.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menjelaskan fenomena yang terjadi dan menyajikannya dalam bentuk angka-angka dan kesimpulan. Subyek penelitian ini adalah anak-anak dari desa sungai pisang kecamatan bungus teluk kabung kota padang. Pengambilan sampel menggunakan teknik target sampling untuk menentukan jumlah anak berusia 9-12 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan oleh dengan menggunakan tes lemparan bola basket, sprint 4 detik, passing bola ke dinding, lompat jauh tanpa tanda, dan wawancara. Setelah data terkumpul, data dianalisis di menggunakan statistik deskriptif sebagai persentase.

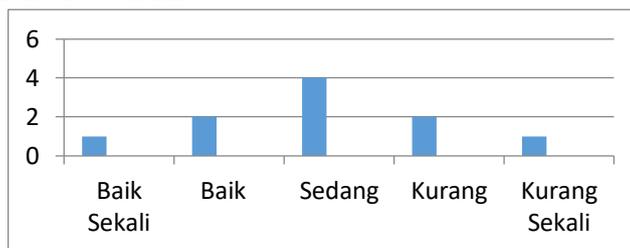
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kemampuan motorik yang dilakukan terhadap 20 orang anak sungai pisang, diperoleh rata-rata (mean) adalah 8.60, simpangan baku (standar deviasi) yaitu 2.46, nilai tertinggi 13 dan terendah 2 selanjutnya distribusi frekuensi kemampuan motorik anak Sungai Pisang, Kota Padang tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik anak Sunga Pisang

Skor	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
12	Baik Sekali	1	5,00000
10-12	Baik	8	40,00
7-10	Sedang	9	45,00
5-7	Kurang	1	5,00
<5	Kurang	1	5,00
JUMLAH		20	100

Berdasarkan hasil data pada tabel di atas maka jelaslah bahwa dari 20 orang anak sungai pisang maka sebanyak 1 orang (5,00%) anak yang memiliki kemampuan motorik kategori baik sekali, 8 orang (40,00%) anak yang memiliki kemampuan motorik kategori baik, 9 orang (45,00%) anak yang memiliki kategori sedang, 1 orang (5,00%) anak yang memiliki kemampuan motorik kategori kurang, 1 orang (5,00%) anak yang memiliki kemampuan motorik kategori kurang sekali. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar dibawah histogram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Kemampuan Motorik Anak Sungai pisang

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian menyatakan bahwa dari 20 orang anak sungai pisang maka sebanyak 1 orang (5,00%) anak yang memiliki kemampuan motorik kategori baik sekali, 8 orang (40,00%) anak yang memiliki kemampuan motorik kategori baik, 9 orang (45,00%) anak yang memiliki kategori sedang, 1 orang (5,00%) anak yang memiliki kemampuan motorik kategori kurang, 1 orang (5,00%) anak yang memiliki kemampuan motorik kategori kurang sekali.

Kemampuan motorik yang ditampilkan tersebut diklasifikasikan berdasarkan beberapa hasil tes diantaranya lempar bola basket, lari cepat 4 detik, passing bola kedinding, dan lompat jauh tanpa awalan. Dimana dari tes lempar bola basket dari 20 orang anak sungai pisang, tidak ada anak yang kategori baik sekali, 8 orang anak kaetgori baik, 3 orang kategori sedang, 9 orang kategori kurang dan 0 kategori kurang sekali

Dari tes Lari Cepat 4 Detik dari 20 orang anak sungai pisang, 1 orang anak putra kategori baik sekali, 7 orang anak kategori baik, 6 orang anak kategori sedang, 5 orang kategori kurang dan 1 orang kategori kurang sekali. Dari tes passing bola kedinding dari 20 orang anak sungai pisang, 5 orang anak putra kategori baik sekali, 4 orang anak kategori baik, 9 orang anak kategori sedang, 0 orang kategori kurang dan 2 orang kategori kurang sekali

Dan dari tes Lompat jauh tanpa awalan dari 20 orang anak sungai pisang, 1 orang anak kategori baik sekali, 5 orang anak kategori baik, 9 orang anak kategori sedang, 4 orang kategori kurang dan 1 orang kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik rata-rata anak sungai pisang masih banyak yang rendah atau tingkat motoriknya banyak berada pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali dan perlu di tingkatkan melalui aktivitas fisik. Kemampuan motorik yang dimiliki anak pada saat sekarang ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan dimasa mendatang dan keterampilan motorik harus ditingkatkan dari kebiasaan aktivitas gerak yang dilakukan sehari-hari.

Dari hasil wawancara terhadap semua sampel anak sungai pisang didapat bahwa aktivitas fisik anak sungai pisang yaitu bermain sepak bola, bersepeda, berenang, bermain hp, menggembala sapi, memancing, berkebun, menyapu rumah, dan mengangkat kayu.

Berdasarkan hasil analisis data wawancara terhadap 20 orang anak sungai pisang maka sebanyak 16 orang (80 %) melakukan aktifitas fisik sepak bola dan sebanyak 4 orang (20 %) tidak melakukan aktifitas fisik sepak bola. Durasi aktifitas fisik ini dilakukan kurang lebih satu jam setiap kalinya dan merupakan aktifitas fisik yang sangat di minati anak desa sungai pisang karna dilakukan setiap hari. Aktifitas tersebut dilakukan oleh anak desa sungai pisang karena aktifitas tersebut sangat mengasikkan, dan membuat hati senang sehingga anak desa sungai pisang sangat menyukai aktifitas fisik sepak bola.

Berdasarkan hasil analisis data wawancara terhadap 20 orang anak sungai pisang maka sebanyak 14 orang (70 %) melakukan aktifitas fisik bermain sepeda dan sebanyak 6 orang (30 %) tidak melakukan aktifitas fisik bermain sepeda. Durasi aktifitas fisik ini dilakukan kurang lebih satu jam setiap kalinya dan merupakan aktifitas fisik yang sangat di minati anak desa sungai pisang setelah sepak bola. Aktifitas bersepeda dilakukan oleh anak desa sungai pisang karena aktifitas tersebut sangat mengasikkan sehingga anak desa sungai pisang sangat menyukai aktifitas fisik bersepeda

Berdasarkan hasil analisis data wawancara terhadap 20 orang anak desa sungai pisang maka sebanyak 12 orang (60 %) melakukan aktifitas fisik berenang dan sebanyak 8 orang (40 %) tidak melakukan aktifitas fisik berenang. Durasi aktifitas fisik ini dilakukan kurang lebih 30 menit hingga satu jam setiap kalinya dan merupakan aktifitas fisik yang juga disukai anak desa sungai pisang karna tinggal di daerah pesisir pantai sehingga berenang merupakan aktifitas fisik yang asik dilakukan dan dapat di lakukan setiap hari.

Berdasarkan hasil analisis data wawancara terhadap 20 orang anak desa sungai pisang maka sebanyak 7 orang (35 %) melakukan aktifitas fisik berkebun dan sebanyak 13 orang (65 %) tidak melakukan aktifitas fisik berkebun. Aktifitas fisik ini dilakukan satu sampai dua kali setiap minggunya oleh anak desa sungai pisang. Pada umumnya anak desa sungai pisang yang berkebun menolong orang tuanya seperti mengangkat kayu, menanam bibit tanaman, mengangkat padi dan lain-lain. Tidak banyak dari anak sungai pisang yang melakukan aktifitas fisik tersebut dikarenakan tidak banyak pula dari orang tua anak desa sungai pisang yang memiliki pekerjaan berkebun.

Berdasarkan hasil analisis data wawancara terhadap 20 orang anak sungai pisang maka sebanyak 7 orang (35 %) melakukan aktifitas fisik menggembala sapi dan sebanyak 13 orang (65 %) tidak melakukan aktifitas fisik menggembala sapi. Durasi aktifitas fisik ini dilakukan kurang lebih tiga jam setiap harinya. Aktifitas tersebut dilakukan oleh anak desa sungai pisang setiap hari karena sapi harus di beri makan setiap hari.

Berdasarkan hasil analisis data wawancara terhadap 20 orang anak sungai pisang maka sebanyak 6 orang (30 %) melakukan aktifitas fisik bermain *handphone* dan sebanyak 14 orang (70 %) tidak melakukan aktifitas fisik bermain *handphone*. Sedikit dari anak sungai pisang yang bermain *handphone* dikarenakan sedikit pula yang memiliki dan dibolehkan bermain *handphone*.

Berdasarkan hasil analisis data wawancara terhadap 20 orang anak sungai pisang maka sebanyak 4 orang (20 %) melakukan aktifitas fisik memancing dan sebanyak 16 orang (80 %) tidak melakukan aktifitas fisik memancing. Durasi aktifitas fisik ini dilakukan kurang lebih satu sampai dua jam setiap kalinya. Sedikit dari anak desa sungai pinang yang memiliki minat terhadap aktifitas fisik memancing.

Dari penjelasan di atas dapat menggambarkan bahwa anak desa sungai pinang masih cukup kental dengan zona bermain. Sehingga banyak anak desa sungai pisang melakukan aktifas fisik yang berkonsep permian dan menyenangkan. Anak desa sungai pinang senang bergerak. berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam-jam, namun anak-anak berbeda bahkan kemungkinan tidak bisa duduk tenang maksimal 30 menit.

Sedangkan menurut Ilham & Endang (2020) pengembangan keterampilan motorik pada siswa sekolah dasar sangat penting karena pada usia sekolah dasar tidak dapat dipungkiri bahwa keterampilan motorik anak lebih sering dilakukan oleh anak-anak seperti berlari, dan gerakan-gerakan lepas lainnya. . bahkan siswa mampu menggabungkan keterampilan dengan gerakan anggota badan seperti melempar dan menangkap.

Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi seorang anak, aktivitas fisik bermanfaat untuk melatih kemampuan gerak anak, pertumbuhan dan meningkatkan imun tubuh agar terhindar dari penyakit kronis. Aktivitas fisik seorang anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain lingkungan dan kebiasaan di rumah. Lingkungan yang baik akan memicu aktivitas fisik anak dan mempengaruhi kemampuan motoriknya.

Aktivitas fisik yang dimaksud antara lain adalah bermain, belajar. Bermain bagi anak sangat bermanfaat, selain untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan motorik anak, bermain juga dapat menjadi wadah untuk anak belajar.

Anak desa sungai pisang juga senang beraktifitas kelompok. Terlihat dari jenis aktifitas fisik yang banyak di gemari anak desa sungai pisang yaitu sepak bola. Dan juga aktifitas fisik yang bisa dilakukan sendiri juga dilakukan dengan berkelompok, seperti bersepeda, berenang dan lainnya.

Berdasarkan uraian di atas di dapat disimpulkan aktivitas fisik anak sungai pisang sangat baik hal ini dikarenakan kegiatan sehari-hari mereka lebih sering berolahraga seperti bermain bola, bermain sepeda, dan berenang sehingga kemampuan fisik mereka sangat baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data setelah di uraikan pada bab terdahulu tentang tinjauan aktivitas fisik dan kemampuan motorik anak Sungai Pisang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut ;

1. Kemampuan motorik dari 20 orang anak nelayan, sebanyak 1 orang kategori baik sekali, 8 orang anak kategori baik, 9 orang kategori sedang, 1 orang kategori kurang, 1 orang kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan rata-rata kemampuan motorik anak Sungai Pisang berada dalam kategori sedang.
2. Aktivitas fisik anak sungai pisang sangat baik hal ini dikarenakan kegiatan sehari-hari mereka lebih sering berolahraga seperti bermain bola, bermain sepeda, dan berenang sehingga kemampuan fisik mereka sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Gusril. 2007. *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang: UNP Press.
- Ilham, T., & Sepdanius, E. (2020). Pengaruh Latihan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Mototrik Kasar Siswa Kelas V Sdn 09 Ppa Kota Solok. *Jurnal Stamina*, 3 (6), 465-480. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i6.523>
- Indardi, Nanang. 2015. "Pengulangan Teknik Permainan Kasti Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan". <http://Journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>, di akses 28 Januari 2019.
- Komaini, Anton. 2018. *Kemampuan Motorik Anak Usia Dini*. Depok . Rajawali Pers.
- Mutohir, T. C. (n.d.). Gusril.(2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*.
- Riyanto, pulung.(2019) Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP>. (ISSN 2528-584X).
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R Dan D*. Bandung: Alfabelta.
- Syahara, Sayuti. 2007. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik & Motorik*. Padang: UNP Press.
- Teguh, Satria. Anton, Komaini. Alimuddin. 2021. Pengaruh Modifikasi Senam-Fantasi Terhadap Kemampuan Motorik Pada Anak-Usia Dini Di Tk Annisa Kenagarian Tanjung Gadang. *Jurnal Stamina*. Volume 4, Nomor 9. <http://stamina.ppj.unp.ac.id>